

Lebensmittelauswahl bei Reizdarmsyndrom

Lebensmittel	
eher gut verträglich	eher weniger verträglich
gut verträgliche frische Salate und Gemüse wie Karotten, Spinat, Mangold, Gurke, Tomaten, Fenchel, Ingwer, Oliven, grüne Bohnen, Kürbis, Rote Bete, Zucchini, Zuckerschoten, Kohlrabi, Brokkoli —> am besten gedünstet; abends keine Rohkost!	alle anderen Kohl- und Bohnengemüse, Artischocken, Avocado, Chicorée, Schwarzwurzeln, Zwiebeln, Lauch, Paprika, Linsen, Kichererbsen, Pilze, Pastinake, Knoblauch
Banane, Erdbeeren, Himbeeren, Stachelbeeren, Blaubeeren, Melone, Kiwi, Ananas	Äpfel, Aprikosen, Birnen, Kirschen, Pflaumen, Aprikosen, Feigen, Nektarinen, Pfirsiche, Trockenfrüchte, Konfitüre, Konserven
Fein geschrotetes Brot, glutenfreies Brot und Brötchen, Müsli und Getreideprodukte aus Hafer, Buchweizen, Hirse, Quinoa; Kartoffeln, Polenta, Reis	ganz frische Backwaren, grobes Vollkornbrot mit Körnern, Produkte aus Roggen oder Weizen, Müsli mit Trockenfrüchten und/oder Zuckerzusatz, frittierte Kartoffelprodukte (Pommes, Kroketten),
Frischer Fisch und Meeresfrüchte (vor allem Lachs, Thunfisch, Makrele, Hering)	Fischgerichte mit Mayonnaise oder Sahne, paniertes oder frittiertes Fisch
Mageres Fleisch, magere Wurst ohne künstliche Zusätze oder Süßungsmittel	fettreiches Fleisch, fettreiche Wurst, paniertes Fleisch, frittiertes Fleisch
Eier und Eierspeisen, Hartkäse, lang gereifter Käse, laktosefreie Milchprodukte wie Buttermilch, Joghurt, Quark, Hüttenkäse und Frischkäse, Fetakäse	hartgekochte Eier, laktosereiche Milchprodukte, Mascarpone, Sahne, Pudding, gesüßter Milchreis
Öle in Maßen und nach Verträglichkeit; am besten Omega-3-reiche Pflanzenöle wie Rapsöl, Walnussöl, Leinöl	Omega-6-reiche Pflanzöle wie Sonnenblumen-, Distel-, Maiskeim-, Sesam- und Distelöl, Margarine, gezuckerte Nussmuse
stilles Wasser, ungesüßter Tee (grün, schwarz, Kräuter), frische gebrühter Kaffee in Maßen (max. 3 Tassen/Tag)	sehr kalte und kohlenstoffhaltige Getränke, Fruchtsaft, Kräutertee, alkoholische Getränke, Limonaden und andere gesüßte Getränke
frische oder tiefgefrorene Kräuter	scharfe Gewürze, Fertigsoßen, Würzmittel